

KUNTOSALI

SATSAA ITSEESI

Tervetuloa ohjatuille kuntosalitreeneille Putaalle! Kuntosalitreeni tuo äkkiseltään mieleen kaiken maailman laitteissa edes takaisin raajojen vitkuttelua, mutta on tosiasiaa laaja genre, jossa harjoittelu edistää fyysisen kunnon kehittämistä.

Satsaa itseesi –ohjatuissa kuntosalitreeneissä mennään ilo kasvoilla ja nautitaan fyysisestä kuormituksesta. Putaan kuntosali on kompakti tila, jossa pystyy treenaamaan hyvin monipuolisesti käyttäen laitteita, toiminnallisia laitteita, vapaita painoja sekä toteuttaen kehonpainoharjoittelua.

Osallistuaksesi ohjatulle kuntosalivuorolle, tarvitset vain kevyen sisäliikuntavarustuksen ja juomapullon. Aiempaa kokemusta kuntosalilta ei tarvita. Treenaamme yhdessä, mutta yksilön tarpeet huomioon ottaen.

Maanantaisin 18.30-19.30 Karungin urheilutalon kuntosalissa

Maanantaisin & keskiviikkoisin 16.15-17.15 Putaan urheiluhallin kuntosalissa

VUOROLLE OSALLISTUMISEN SÄÄNNÖT:

Jokaisen osallistujan tulee maksaa kausimaksun.

Jokaisen osallistujan tulee olla yli 15-vuotias.

Kerro ohjaajalle jos sinulla on mitään vaivoja tai muita rajoittavia tekijöitä.

Ulkovaatteet tulee vaihtaa pukuhuoneessa ja jättää sinne. Arvotavarat voi ottaa mukaan salille.

Sallitut jalkineet ovat vain sisäkäyttöön tarkoitetut jalkineet. Ulkokenkiä ei saa tuoda saliin.

Ohjattu kuntosalitreeni soveltuu lähes kaikille. Tervetuloa siis, jos kaipaat tehoja treenaamiseen, lisää liikuntaa arkeen, tarvitset vahvistaa krooppaasi ja vinkkejä omaan treenaamiseen tai muuten vain tykkäät kuntosalitreenaamisesta. Vaivat eivät ole este, vain pieniä hidasteita, joita voidaan kiertää. ☺

Lisää ohjatusta kuntosalivuorosta & muusta Satsaa itseesi –toiminnasta voit tiedustella:

Ernest "Edu" Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja

050 571 3479 / ernest.sammallahti@tornio.fi